

SAT RAZREDNIKA

TEMA: Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/obroka za mlade

Odgojno-obrazovno područje zdravstvenog odgoja: Živjeti zdravo

Razred: 5. razred osnovne škole

Vrijeme trajanja: 45 minuta

Cilj: pripremiti samostalno ili uz pomoć učitelja jednostavni međuobrok/obrok prema prehrambenim smjernicama

Ishodi: – učenik će moći razlikovati preporučene namirnice prema sastavu i značenju konzumiranja istih u prehrani

- samostalno pripremiti jednostavni međuobrok
- raspravljati o prednostima preporučenog međuobroka od primjerice dosadašnjeg (npr. umjesto nezdravih grickalica koje je dosada konzumirao/la, zamijeniti voćem)

Oblici i metode rada: frontalni, grupni i individualni rad praktičan rad, razgovor, rasprava

Upute razredniku/stručnom suradniku: podijeliti učenike u grupe, pripremiti pribor i materijal za pripremu jednostavnog međuobroka

TIJEK RADA:

1. UVOD (5 min.): U uvodnom dijelu sata, razgovorom poticati učenike o značenju redovitosti pravilne prehrane i broju dnevnih obroka i međuobroka.

2. OBRADA (30 min.):

1. AKTIVNOST:

Na zajednički plakat razrednog odjela plakat ispisuju se nazivi i broj dnevnih obroka i međuobroka (3 obroka i 2 međuobroka) (1. radni list).

Učenici iznose vlastita iskustva, razrednik bilježi na plakatu brojkom koliko učenika svakodnevno ima sva tri obroka i dva međuobroka (prije podnevnja i popodnevnja užina) (2. radni list).

2. AKTIVNOST:

Iznošenje zaključka na temelju dobivenih rezultata o broju obroka i međuobroka.

Primjerice, ukoliko je broj učenika koji ima prvi jutarnji obrok (zajutrak) mali, komentirati s učenicima razloge i kako promjeniti tu naviku, navesti učenike na promjenu navike i dati primjer pravilnog izbora namirnica za prvi jutarnji obrok:

1. Kruh, pecivo iz cijelovitih žitarica i čaša toplog napisnika – mlijeka (djelomično obrano mlijeko) ili biljnog čaja po mogućnosti nezaslađenog ili zasladdenog s malo meda.

2. Žitne pahuljice, musli s mlijekom ili jogurtom

3. Ječmena i zobena kaša (zobene pahuljice) s mlijekom ili jogurtom

3. AKTIVNOST:

Učenici se upućuju na samostalnu pripremu pravilnog međuobroka kojeg mogu donijeti u školu na sat razrednika – primjerice donijeti u školu sezonsko voće (npr. jabuku, mandarinu, šljivu) i pripremiti zajednički međuobrok na satu razrednika:

Razrednik zadužuje učenika koji bilježi na ploču doneseno voće razrednog odjela.

Razrednik daje uputu o razlozima preporuke svježeg/sezonskog voća za međuobrok (npr. bolja iskoristivost hranjivih tvari i vitamina iz voća u odnosu na *nezdrave grickalice*).

4. AKTIVNOST

Slijedi zajedničko određivanje količine voća koja se preporučuje za jedan međuobrok:

Učenike uputiti na koji način odrediti količinu voća koja se preporučuje za jedan međuobrok: mjera je broj komada voća koja stane u dječju šaku (primjerice u jednu dječju šaku stanu dvije mandarine, a u drugu možda jedna uz pretpostavke da su mandarine slične veličine)

5. AKTIVNOST

Ukoliko učenici donesu različito voće (što ovisi i o sezoni), može se nacrtati voćna salata s nazivima i crtežima voća te se može imenovati zajednički međuobrok: primjerice voćna salata razrednog odjela, a učenici mogu konzumirati doneseno voće uz primjenu pravila pri blagovanju (higijena jela)

6. AKTIVNOST

Iznošenje zaključaka: usmeno ponavljanje značenja ključnih pojmoveva prema plakatu (broj obroka i međuobroka).

Nadalje će razrednik poticati učenike na razloge konzumiranja svježeg voća i neposredne pripreme voća za jelo s obzirom na količinu vitamina u svježem, sezonskom voću.

Potrebno je istaći važnost upoznavanja učenika s izborom odgovarajuće količine voća i prednosti samostalne pripreme međuobroka (voća).

Razrednik će s učenicima komentirati eventualne promjene izbora namirnica za međuobrok kod učenika koji dosada nisu imali odgovarajući međuobrok. Isto se može primijeniti i na učenike koji dosada nisu imali prvi jutarnji obrok-zajutrat ili nije bio odgovarajući, a nakon rada u grupama su odlučili promijeniti dosadašnje navike.

4. UMJESTO ZAKLJUČKA (5 min.)

Prema navedenom primjeru, učenici mogu pripremiti u suradnji s razrednikom sezonski voćni međuobrok i zabilježiti učenička iskustva: učenici će navesti pojedine dijelove izrade međuobroka: izbor voća, količina voća, način pripreme, prehrambena vrijednost upotrebljenog voća.

Uputa za razrednika:

Ishod učenja odnosi se na isticanje važnosti konzumiranja prvog jutarnjeg obroka i izbora namirnica te na mogućnost samostalne pripreme pravilnog međuobroka (npr. voće).

5. EVALUACIJA (5 min.): Pisani tekst učenika s bilješkama o napisanim jelovnicima, iskustvima o namirnicama koje se najčešće konzumiraju za vrijeme prvog jutarnjeg obroka i/ili međuobroka.

Rezultati rada, plakati, fotografije, crtež izrade zajedničkog međuobroka mogu se izložiti na panou razrednog odjela ili rezultate rada razrednog odjela predstaviti roditeljima kao zajednički uradak njihove djece na roditeljskom sastanku.

Literatura:

preporučena literatura prema Kurikulumu zdravstvenog odgoja, Modul: Živjeti zdravo,

Weltmann Begun R. (Ur), (2007): Socijalne vještine za tinejdžere, naklada Kosinj, Zagreb

European network of Health Promoting Schools (ENHPS) (2006). Network of Health

Promoting Schools (<http://www.euro.who.int/ENHPS>, accessed 12 October 2006).

Materijal/ sredstva:

– prehrambene namirnice koje će se koristiti na satu

- plakatni papir ili hamer (2 kom.)
- papir,
- olovka,
- flomasteri
- ploča
- kreda

1. radni list: prvi plakat za 1. aktivnost

Broj obroka i međuobroka dnevno	Naziv obroka	Naziv međuobroka

2. radni list: drugi plakat za 1. aktivnost

Ukupan broj učenika	Broj učenika: prvi jutarnji obrok	Broj učenika:1.međuobrok Prijepodnevna užina	Broj učenika: Ručak	Broj učenika: 2.međuobrok Popodnevna užina	Broj učenika: Večera

5. aktivnost: Crtež voćne salate razrednog odjela (navesti kojeg) s nazivima voća